



今月の給食目標
「よくかんで食べよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日曜日	こ ん だ て	アレルギー対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルギー 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 (月)	ごはん トキめくとり天 青じそサラダ けんちん汁 牛乳	小麦 乳 乳	米 鶏肉　油　ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　小麦粉　トマトｼﾞｭｰｽ　片栗粉　砂糖　米粉　酒 キャベツ　きゅうり　にんじん　ﾛｰｽﾞﾊﾑ　酢　砂糖　油　しょうゆ　青じそ　塩　こしょう 豆腐　大根　こんにやく　にんじん　ごぼう　ねぎ　しょうゆ　みりん　油　煮干しだし　昆布だし　塩 牛乳	エネルギー　790　kcal たんばく質　34.4　g 脂　質　25.8　g カルシウム　339　mg 食塩相当量　2.1　g	5月31日に羽咋市で本州初となる国の特定記念物「トキ」が放鳥されました。私たちがトキと共に生きていくためには、生き物が豊かな環境を整えること、トキをやさしく静かに見守ることが大切です。給食では、とり天に朱鷺色ソースをかけ、トキが能登の空を舞う姿を待ちにしていた気持ちを表しました。トキをずっと未来に引き継いでいきましょう。
	トマトキーマカレー (カレーソース) ブロッコリーとチーズのサラダ フローズンヨーグルト 牛乳		米 玉ねぎ　じゃがいも　ｶﾚｰﾙｳ【小麦】にんじん　牛肉　豚肉　トマト　とりがらだし　りんご　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　油　にんにく　しょうが ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　ﾛｰｽﾞﾊﾑ　ﾁｰｽﾞ　酢　しょうゆ　砂糖　油　塩　こしょう フローズンヨーグルト 牛乳	エネルギー　864　kcal たんばく質　26.8　g 脂　質　29.7　g カルシウム　425　mg 食塩相当量　3.6　g	トマトは、6～9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、ビタミンCが含まれています。また、トマトの赤い色には、強い抗酸化作用をもつ「リコピン」が含まれており、私たちのからだを守り、病気になるににくいからだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。
	えびチャーハン 揚げしゅうまい もやしのナムル 厚揚げのとたまごの中華スープ 牛乳		米　玉ねぎ　えび　にんじん　枝豆　黄ﾊﾞﾌﾘｶ　酒　しょうゆ　ごま油　中華スープ　塩　こしょう ポークシュマイ(玉ねぎ　豚肉　でん粉　ﾗｰﾄﾞ　大豆たんばく　砂糖　醤油　ごま油　しょうが　塩　小麦粉)　油 もやし　小松菜　にんじん　酢　しょうゆ　砂糖　ごま　ごま油　中華スープ　ツナ【魚】 白菜　厚揚げ　たまご　ねぎ　しょうゆ　とりがらだし　片栗粉　油　中華スープ　干しいたけ　しょうが　にんにく 牛乳	エネルギー　757　kcal たんばく質　31.1　g 脂　質　27.3　g カルシウム　402　mg 食塩相当量　2.6　g	活発に運動すると、エネルギーの消費量が増えて、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん量を食べること、栄養バランスよく食べることの2つを大切にしましょう。毎日の食事では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・くだもの」をそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとることができます。
	大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 青菜のからしあえ 豚汁 バナナ / 牛乳	(小麦) 魚 バナナ/乳	米　大麦　わかめ　大豆　しょうゆ　砂糖　酒 いわしかぼすレモン煮(いわし　砂糖　しょうゆ　かぼす果汁　レモン　みりん　でん粉　食塩) 小松菜　キャベツ　ﾛｰｽﾞﾊﾑ　にんじん　酢　しょうゆ　砂糖　塩　からし 白菜　豚肉　豆腐　玉ねぎ　こんにやく　にんじん　ごぼう　みそ　ねぎ　煮干しだし　酒 バナナ / 牛乳	エネルギー　769　kcal たんばく質　33.8　g 脂　質　20.9　g カルシウム　505　mg 食塩相当量　3.9　g	和え物やサラダなどの「副菜」は、野菜、きのこ、海そう、いも類などを使った料理が多いです。これらの食品は、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含んでいるので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。和え物やサラダなどの副菜を残さず食べるようにしましょう。
5 (金)	バターロール ハンバーグのオニオンソース 大豆サラダ カレースープ 牛乳	小麦・乳・卵 魚 小麦 乳	バターロール【小麦　乳　たまご】 ハンバーグ(豚肉　鶏肉　玉ねぎ　油　砂糖　塩)　玉ねぎ　しょうゆ　油　砂糖　みりん　片栗粉　にんにく キャベツ　きゅうり　ツナ【魚】　大豆　ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　赤ﾊﾞﾌﾘｶ　ﾚﾓﾝ果汁　ごま ブロッコリー　玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　にんじん　トマト　とうもろこし　とりがらだし　ｶﾚｰﾙｳ【小麦】　しょうゆ　油　ｺﾝｿﾒ　にんにく　しょうが　こしょう 牛乳	エネルギー　780　kcal たんばく質　36.5　g 脂　質　33.5　g カルシウム　579　mg 食塩相当量　3.4　g	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんばく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群も多く、からだが大きく成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きもあるので、残さず食べましょう。
	ごはん チキンカツ かみかみ和え 沢煮椀 牛乳	小麦 魚 乳	米　／　ひじきのり佃煮(水あめ　砂糖　しょうゆ　みりん　のり　ひじきにぼし　かつお) 鶏肉　ﾊﾝ粉　油　小麦粉　中濃ソース　酒　塩　こしょう 小松菜　キャベツ　とうもろこし　くきわかめ　しらす干し【魚】　ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　酢　砂糖　しょうゆ 大根　豚肉　ごぼう　えのきたけ　にんじん　みつば　しょうゆ　煮干しだし　酒　昆布だし　塩 牛乳	エネルギー　774　kcal たんばく質　35.5　g 脂　質　22.2　g カルシウム　344　mg 食塩相当量　2.8　g	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の歯は一度失ってしまうともとはに戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食べた歯みがきをする、おやつは時間を決めて食べることなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましよう。
	ごはん ちくわのごま揚げ 磯の香和え 肉豆腐 牛乳		米 ちくわ【魚】　小麦粉　油　米粉　ごま もやし　小松菜　にんじん　しょうゆ　砂糖　のり 豆腐　玉ねぎ　牛肉　ねぎ　にんじん　こんにやく　えのきたけ　しょうゆ　砂糖　煮干しだし　みりん　油 牛乳	エネルギー　829　kcal たんばく質　37.8　g 脂　質　26.7　g カルシウム　504　mg 食塩相当量　3.4　g	「ちくわ」は、魚のすり身に塩、砂糖、でん粉、卵白などを加えて練ったすり身を太い串に巻きつけて、焼いて作ります。串を抜いてななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の輪と書いて「ちくわ」と名付けられました。ちくわを煮物に入れると、魚のうま味と塩味がいいだし汁が出ます。
	ごはん チンジャオロース にらたまスープ フルーツ杏仁 牛乳		米 豚肉　たけのこ　ﾋｰﾏﾝ　赤ﾊﾞﾌﾘｶ　黄ﾊﾞﾌﾘｶ　米粉　油　しょうが　にんにく　ごま油　片栗粉　しょうゆ　酒　砂糖　中華スープﾄｳﾊﾝｼﾞｬﾝ 豆腐　たまご　にんじん　にら　とりがらだし　しょうゆ　片栗粉　中華スープ　酒　玉ねぎ　塩　こしょう 杏仁豆腐(乳製品　水あめ　れん乳　砂糖　杏仁ﾊｳﾀﾞｰ)　バナナ　ﾊﾞｲﾅｯﾌﾟﾙ缶　もも缶　砂糖 牛乳	エネルギー　831　kcal たんばく質　32.8　g 脂　質　21.9　g カルシウム　370　mg 食塩相当量　1.9　g	中国語で「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロー」は「豚肉」、「スー」は「細く切る」ことを意味します。中国の北部ではオイスターソースを入れて甘辛い味にする一方、南部では、唐辛子をたっぷり入れてピリ辛に仕上げます。給食ではﾊﾞﾌﾘｶも入れて、カラフルな料理に仕上げました。
11 (木)	ごはん ししゃも天ぷら 野菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ 牛乳	小麦・魚・魚卵 卵 乳	米 子持ちししゃも天ぷら(ししゃも　塩　小麦粉　でんぷん　油)　油 キャベツ　小松菜　もやし　にんじん　しょうゆ　みりん　砂糖 たまご　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　こんにやく　ねぎ　しょうゆ　高野豆腐　煮干しだし　砂糖　酒　塩　鶏肉 牛乳	エネルギー　805　kcal たんばく質　33.4　g 脂　質　25.4　g カルシウム　446　mg 食塩相当量　2.8　g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
	バターロール コロッケ ひじきのマリネサラダ 野菜とうずらたまごのスープ煮 オレンジ / 牛乳	小麦・乳・卵 小麦 魚 小麦・卵 / 乳	バターロール【小麦　乳　たまご】 豚肉ｺﾛｯｹ(じゃがいも　ﾊﾝ粉　豚肉　小麦粉　とうもろこし粉　砂糖　水あめ)　油　中濃ソース 小松菜　ツナ【魚】　きゅうり　キャベツ　にんじん　酢　しょうゆ　砂糖　油　塩　こしょう　ひじき 大根　鶏肉　ブロッコリー　うずら卵　にんじん　えのきたけ　ﾏｶﾛﾆ　とりがらだし　しょうゆ　白ワイン　ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう オレンジ / 牛乳	エネルギー　786　kcal たんばく質　31.8　g 脂　質　34.0　g カルシウム　440　mg 食塩相当量　3.7　g	今の時期は体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症には特に注意しましょう。涼しい服装で、のどが渇く前にこまめに水分補給をします。一度に飲む量はコップ一杯程度で、水やお茶がおすすめです。食生活面では、まず、朝食をしっかりとしましょう。食べ物からも水分補給ができるからです。朝一杯のみそ汁がおすすめです。暑さに強い体をつくりましょう。
	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根とほうれん草のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　油　ｳｽﾀｰｿｰｽ　米粉　しょうゆ　砂糖　片栗粉　しょうが　酒　にんにく ほうれん草　キャベツ　切干大根　しょうゆ　ごま　砂糖　酒 じゃがいも　玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ　にんじん　みそ　煮干しだし 牛乳	エネルギー　790　kcal たんばく質　29.9　g 脂　質　24.1　g カルシウム　336　mg 食塩相当量　3.1　g	「玉ねぎ」は、いろいろな料理に使われる野菜です。食べるのは、丸く重なりあった葉の部分です。ビタミンCや血液をサラサラにする成分を含んでいます。ふつうの玉ねぎは保存のために、収穫したら乾燥させますが、春の「新たまねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されます。水分が多くて軟らかく、辛みが少ないので生食にも向いています。

※都合により献立が変更になることがあります。

令和8年6月

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルギー 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
16 (火)	ごはん 浦上そぼろ 鶏すき煮 石垣もち 牛乳	魚 小麦 小麦・乳 乳	米 もやし　こんにやく　ごぼう　豚肉　さつま揚げ【魚】　にんじん　ピーマン　しょうゆ　砂糖　みりん　油 玉ねぎ　豆腐　鶏肉　白菜　にんじん　ねぎ　しょうゆ　砂糖　酒　みりん　車ふ　油 さつまいも　小麦粉　牛乳　砂糖　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊｳﾀﾞｰ　塩 牛乳	エネルギー 817 kcal たんばく質 34.2 g 脂　質 16.7 g カルシウム 394 mg 食塩相当量 2.8 g	九州地方の郷土料理です。長崎県の「浦上そぼろ」は、豚肉、揚げかまぼこ、ごぼう、もやしなどを甘辛く炒めた料理です。福岡県の「鶏すき煮」は、鶏肉を使い、甘辛い味付けで野菜をたっぷり煮込むのが特徴です。大分県の「石垣もち」は、小麦粉と砂糖、サツマイモを蒸した素朴なおやつで、その見た目が石垣のようにゴツゴツしていることから名付けられました。
	ごはん さばの香味焼き 野菜の梅あえ 油揚げのみそ汁 さくらんぼ / 牛乳	魚 / 乳	米 さば　みそ　にんにく　砂糖　みりん　しょうが　トウバンジャン キャベツ　ブロッコリー　鶏肉　酒　きゅうり　にんじん　ねり梅肉　しょうゆ　砂糖　ごま 大根　白菜　油揚げ　にんじん　みそ　ねぎ　煮干しだし さくらんぼ / 牛乳	エネルギー 747 kcal たんばく質 33.7 g 脂　質 23.3 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 2.8 g	自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。初夏には、新たまねぎ、加賀太きゅうり、アスパラガスなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。旬のものを食べて季節を味わいましょう。
	ごはん 豚肉の生姜炒め 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	 いか・魚 乳	米 豚肉　玉ねぎ　しょうゆ　みりん　砂糖　酒　しょうが　油 太きゅうり　キャベツ　もやし　油揚げ　にんじん　酢　しょうゆ　砂糖 いかボール(いか　たら　でん粉　ラード　みりん　しょうが　塩　砂糖)　豆腐　大根　小松菜　にんじん　ねぎ　えのきたけ　しょうゆ　いしる　みりん 牛乳	エネルギー 749 kcal たんばく質 35.7 g 脂　質 22.1 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.0 g	石川県メニューです。「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1つで、私たちがよく見るきゅうりの6倍の重さがある大きなきゅうりです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに、今の太きゅうりができたそうです。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられています。きゅうりの95％は水分で、夏場の水分補給にも効果的です。
	アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ キャンディチーズ 牛乳	小麦・乳・トースト 魚 乳 乳	ミルク食パン【小麦 乳】バター　アーモンド　砂糖 キャベツ　ツナ【魚】きゅうり　ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ　にんじん　とうもろこし　レモン果汁　塩　こしょう じゃがいも　玉ねぎ　トマト　にんじん　大豆　ベーコン　セロリ　ケチャップ　とりがらだし　赤ワイン　油　コンソメ　にんにく　塩　こしょう キャンディチーズ 牛乳	エネルギー 783 kcal たんばく質 29.6 g 脂　質 38.8 g カルシウム 427 mg 食塩相当量 3.0 g	「アーモンド」は、日本では江戸時代から、外国では、そのはるか昔から健康によい食品として人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の予防にも効果があります。給食のアーモンドトーストは、調理員さんが食パン1枚1枚にアーモンドをのせて作りました。
	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	 乳・魚 乳	米 鶏肉　みそ　ねぎ　砂糖　みりん　しょうゆ　にんにく　酒 じゃがいも　にんじん　きゅうり　玉ねぎ　ロースハム　ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ　チーズ　かつお節　塩　こしょう 豆腐　大根　ほうれん草　なめこ　わかめ　しょうゆ　煮干しだし　酒　昆布だし　みりん　塩 牛乳	エネルギー 759 kcal たんばく質 35.6 g 脂　質 22.3 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.1 g	給食は、栄養のバランスを考えて、いろいろな食材を組み合わせで献立を立てています。残さず食べていますか？体の調子が悪いときに無理をして食べる必要はありませんが、いつも同じものを残していると、元気が出なかったり、体の成長が悪くなったり、病気にかかりやすくなったりします。少しずつ、食べる挑戦をしてみましょう。
23 (火)	ちらしずし 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみそ汁 牛乳	卵 乳	米　油揚げ　にんじん　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　酢　砂糖　しょうゆ　酒　塩　枝豆　干しいたけ もやし　豚肉　ブロッコリー　玉ねぎ　赤パプリカ　米粉　酢　油　片栗粉　しょうゆ　砂糖　酒　しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん 豆腐　小松菜　玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　みそ　煮干しだし 牛乳	エネルギー 766 kcal たんばく質 33.2 g 脂　質 24.9 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 3.8 g	6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには、①つけない（手洗いをていねいに）、②増やさない（料理を室温放置しない）、③やっつける（十分に火を通す）という3つのポイントをおさえることが大切です。
	ごはん メギスの唐揚げ 小松菜のごまあえ 厚揚げのカレー煮 牛乳	魚 小麦 乳	米 メギスの唐揚げ(メギス　でん粉)　油　塩 小松菜　もやし　キャベツ　にんじん　しょうゆ　ごま　砂糖 厚揚げ　玉ねぎ　じゃがいも　豚肉　カレールー【小麦】　しょうゆ　砂糖　酒　油　しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん 牛乳	エネルギー 804 kcal たんばく質 31.4 g 脂　質 27.0 g カルシウム 462 mg 食塩相当量 2.7 g	「主食」は、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。主食のごはんやパンをしっかり食べましょう。給食は必要なエネルギー量の約50～65％を主食からとれるように考えてあります。一生に一度しかない成長期にある小中学生のみなさんは、給食をしっかり食べて、将来の健康につながる元気な体をつくりましょう。
25 (木)	三色そぼろ丼 (そぼろ丼の具) 福神あえ みょうがのみそ汁 メロン / 牛乳	卵 / 乳	米 鶏肉　たまご　玉ねぎ　枝豆　大豆ミート　しょうゆ　砂糖　しょうが　油　酒　塩 キャベツ　きゅうり　福神漬(大根　なす　きゅうり　れんこん　しょうが　砂糖　しょうゆ　酢　塩)　にんじん　ごま　しょうゆ 厚揚げ　玉ねぎ　えのきたけ　みそ　にんじん　みょうが　煮干しだし　小松菜 メロン / 牛乳	エネルギー 759 kcal たんばく質 32.5 g 脂　質 22.9 g カルシウム 422 mg 食塩相当量 3.0 g	「メロン」は、初夏を代表する果物の一つです。甘くてジューシーで、さわやかな香りが楽しめます。マスクメロン、アンデスメロン、クインシーメロン、プリンスメロンなど、たくさんの種類があり、果肉の色は緑色、オレンジ色、乳白色の3種類に分かれます。熟したときが一番おいしく、おしりの部分が柔らかくなっていると食べごろです。
	ミルク食パン／いちごジャム ブレーンオムレツ ミートスパゲッティ 野菜スープ 飲むヨーグルト/ 牛乳	小麦・乳 卵 小麦 乳 / 乳	ミルク食パン【小麦 乳】/　いちごジャム(いちご　砂糖) オムレツ(たまご　油　でん粉　) スパゲッティ　玉ねぎ　にんじん　トマト　ケチャップ　豚肉　赤ワイン　油　ウスターソース　コンソメ　砂糖　こしょう　塩　大豆ミート キャベツ　じゃがいも　玉ねぎ　ブロッコリー　にんじん　えのきたけ　とりがらだし　しょうゆ　コンソメ　白ワイン　塩　こしょう のむヨーグルト　/ 牛乳	エネルギー 755 kcal たんばく質 29.4 g 脂　質 23.4 g カルシウム 708 mg 食塩相当量 3.3 g	感染症予防でもっとも大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
	ごはん 鶏肉のチリソース ひじきの彩り野菜あえ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	 えび 乳	米 鶏肉　玉ねぎ　片栗粉　油　にんにく　しょうが　トウバンジャン　米粉　砂糖　ケチャップ　ごま油 もやし　きゅうり　にんじん　とうもろこし　ひじきのつくだ煮【ごま】　しょうゆ　油　砂糖　塩 豆腐　白菜　玉ねぎ　チンゲンサイ　えび　にんじん　しょうゆ　酒　片栗粉　とりがらだし　砂糖　干しいたけ　中華スープ 牛乳	エネルギー 789 kcal たんばく質 33.1 g 脂　質 21.9 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.7 g	給食でにんじんが毎日のように登場しているのは、彩りを良くするためだけではなく、にんじんの鮮やかなオレンジ色には、カロテンがたっぷり含まれているからです。カロテンは体の中でビタミンAとなって、視力を維持したり、カゼの予防や皮ふの乾燥を防いだりする働きがあります。彩りが良く、栄養もたっぷりににんじんは、まさに給食の縁の下の方持ちです。
30 (火)	コンソメライス さけのコーンフレーク焼き 花野菜サラダ キャベツと肉だんごのスープ 青りんごゼリー/ 牛乳	 魚 小麦 /乳	米　コンソメ　塩 さけ　コーンフレーク　ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ　塩　こしょう ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　にんじん　しょうゆ　砂糖　塩　マカロニ キャベツ　豚肉　小松菜　にんじん　ねぎ　とりがらだし　しょうゆ　酒　しいたけ　コンソメ　しょうが　片栗粉　塩　こしょう　塩こうじ 青りんごゼリー（りんご果汁　砂糖）/ 牛乳	エネルギー 843 kcal たんばく質 34.1 g 脂　質 23.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.2 g	みなさんはひと口食べたなら何回かんでいますか？よくかんで食べると、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさん動かすので、あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに、脳の働きが活発になり、記憶力が高まります。ひと口30回をめざしてよくかんで食べましょう。